



レザンホール へ行こう！

■問い合わせ先
レザンホール ☎0263⑨5503



■休館日 3月4日(月)・11日(月)・18日(月)・21日(木)・
25日(月)・26日(火)

4月21日(日)

さるすべり
作・演出：渡辺えり

高畑淳子×渡辺えりの二人が脱線し、衝突し巻き起こすシュールなコメディ。コロナ禍に上演し好評を博し英訳もされた「さるすべり」を大幅に書き直しての上演です。



大ホール<全指定席> 7,800円
※未就学児入場不可。
■開場 午後1時半 ■開演 午後2時

チケット発売中

5月11日(土)

角松敏生 TOSHIKI KADOMATSU
Performance 2024
“C.U.M” vol. 1

時代や世代を超えて支持されるシンガー、角松敏生2024年ライブツアーが決定！揺るがない角松サウンドを、アナタに。



大ホール<全指定席> 10,500円
※3歳以上はチケット必要（座席は3歳未満でも要チケット）。オークションによる転売禁止。

■開場 午後4時半 ■開演 午後5時半

チケット発売開始日 3月16日(土)
初日の窓口販売はありません。
販売方法に関しましては、
ホームページをご覧ください。

6月22日(土)

森高千里 2024
「今度はモアベターよ！」



森高千里 2024「今度はモアベターよ！」塩尻公演決定！数々の名曲を持つ彼女が変わらぬ美声で音楽をお届けします。

大ホール<全指定席> 9,900円
※4歳以上チケット必要。3歳以下のお子様は保護者1人につき1人まで膝上鑑賞可。ただし席の必要な場合は有料。

■開場 午後3時45分 ■開演 午後4時半

チケット発売開始日 3月3日(日)
初日の窓口販売はありません。
販売方法に関しましては、
ホームページをご覧ください。

ユメックスアリーナ

YOU MEX ARENA

イベント情報

ミズノ・走り方教室

速く走れるようになりたい。運動会のかけっこで1位になりたい。そんな子にお薦めの教室です。

■対象および日時

- 幼児クラス（年中児および年長児） 午前9時半～10時半
- 小学生クラス（小学1～3年生） 午前11時～正午

■期日および内容

- 4月21日(日) 腕の振り方&走る際の基本姿勢
- 4月27日(土) 脚の動かし方&スタート練習

■場所 ユメックスアリーナサブアリーナ

■定員 ○幼児クラス 各20人 ○小学生クラス 各25人

■参加費 ○両日 1,650円 ○1日のみ 1,100円

※両日参加する人は、21日(日)にお支払いください。

■持ち物 運動できる服装、室内用シューズ、飲み物、タオル

■申込期間 3月11日(月)午前9時～4月20日(土)午後9時

【共通事項】

■講師 ミズノスタッフ

■申し込み方法 ユメックスアリーナ受付または電話でお申し込みください。

※参加費には、保険代などを含みます。

※先着順、定員になり次第キャンセル待ちとなります。

※見学者も室内用シューズをお持ちください。

ミズノ・ウォーキング教室

ウォーキングを行う上で気を付けたいポイント、靴の履き方、歩行時の姿勢確認、正しい姿勢で歩くためのコツ、腕の振り方などをお伝えします。

■対象 18歳以上

■日時 4月29日(月・祝) 午後2時～3時半

■場所 ユメックスアリーナ多目的広場（雨天時はサブアリーナ）

■定員 10人

■参加費 550円

■持ち物 運動できる服装、飲み物、タオル、運動靴（雨天時は室内用シューズ）

■申込期間 3月11日(月)午前9時～4月28日(日)午後9時

■ ユメックスアリーナ
☎0263⑨3800

※最新情報は、YOU MEX ARENAホームページ
(☎ <https://shisetsu.mizuno.jp/7629>) をご覧ください。





ご相談はこちらへ

★印は事前に申し込みが必要です。

★相続・贈与・登記相談 市民課 ☎内線1198

3月12日(火) 午後1時～4時 塩尻総合文化センター

★公証相談 市民課 ☎内線1198

3月12日(火) 午後1時半～3時 塩尻総合文化センター

行政相談 市民課 ☎内線1198

3月13日(水) 午後1時～3時 塩尻総合文化センター

★法律相談 市民課 ☎内線1198

3月14日(木)・21日(木)・28日(木) 午後1時～4時 塩尻総合文化センター

★労働問題全般相談 産業政策課 ☎内線4461

3月21日(水) 午後1時～4時 えんぱーく

★求職者のための心の健康相談 ハローワーク松本 ☎0111

3月21日(水) 午後1時～3時 えんぱーく

★若年者就労相談 産業政策課 ☎内線4461

3月28日(水) 午後1時半～4時半 えんぱーく

★人権なんでも相談 社会教育スポーツ課 ☎内線3135

3月15日(金) 午後1時～4時 塩尻総合文化センター

★こころの健康相談 健康づくり課 ☎0858

3月27日(木) 午後2時～5時 市保健福祉センター

★精神障がい者相談 福祉課 ☎内線2116

3月13日(水) 午後4時～5時 市保健福祉センター

結婚相談 長寿課 ☎内線2127

3月8日(金) 午後1時半～3時 市保健福祉センター

★成年後見専門相談 塩尻市社会福祉協議会 ☎02795

3月14日(木) 午後1時半～3時半 市保健福祉センター

★市民活動無料相談 市民交流センター ☎03350

3月9日(土)・26日(火) 午前10時～午後2時 えんぱーく

月～金曜日（祝日を除く）に行っている相談

消費生活相談 市民課 ☎内線1129

市民課 消費生活センター

★健康・食事・歯科なんでも相談 健康づくり課 ☎0858

市保健福祉センター 健康づくり課

★メンタルヘルス相談 健康づくり課 ☎0858

市保健福祉センター 健康づくり課

身体障がい者相談 福祉課 ☎内線2115

市保健福祉センター 福祉課

子育て、ひとり親、教育相談 家庭支援課 ☎0891

塩尻総合文化センター 家庭支援課

若者サポート相談 家庭支援課 ☎0891

塩尻総合文化センター 家庭支援課

女性相談 ※女性以外も可 社会教育スポーツ課 ☎0783

塩尻総合文化センター 社会教育スポーツ課

職業相談 塩尻市ふるさとハローワーク ☎05588

えんぱーく 塩尻市ふるさとハローワーク

ボランティア相談・福祉総合相談 塩尻市社会福祉協議会 ☎02795

市保健福祉センター 塩尻市社会福祉協議会

※市外局番「0263」は省略しています。



休日の当番医等

塩筑医師会
塩筑歯科医師会
松本薬剤師会

※最新の情報は市ホームページをご覧ください。
※診療科目については、医療機関に直接お問い合わせください。



| 期日 | 医療機関名 | 所在地 | ☎ |
|--|----------------------|-------|----------|
| 受診を希望される場合は、必ず当番医療機関へ電話連絡後、医療機関の指示により受診してください。診療内容によっては、二次救急医療機関等を案内させていただきます。 | | | |
| 3月3日(日) | 塩尻協立病院 | 塩尻東 | 02635353 |
| 3月10日(日) | 松本歯科大学病院 内科・耳鼻咽喉科 | 広丘 | 02623000 |
| 3月17日(日) | ふるや内科クリニック | 大門 | 02622280 |
| 3月20日(水) | たなべ泌尿器科クリニック | 広丘 | 02681811 |
| 3月24日(日) | こしはら内科クリニック | 吉田 | 02665480 |
| 3月31日(日) | しおはら小児科・皮膚科 クリニック | 広丘 | 02685265 |
| 夜間緊急医 | 夜間急病センター | 松本市城西 | 02680622 |

| 期日 | 医療機関名 | 所在地 | ☎ |
|---|-----------|------|----------|
| 必ず電話で予約してください。予約時に担当医が緊急性の有無を判断して、必要な人のみの診療となります。 | | | |
| 3月3日(日) | うすい歯科医院 | 木曾平沢 | 02642856 |
| 3月10日(日) | 内川歯科医院 | 広丘 | 02641111 |
| 3月17日(日) | 堅石よねだ歯科医院 | 広丘 | 02685678 |
| 3月24日(日) | 鴨居歯科医院 | 大門 | 02620118 |
| 3月31日(日) | かわしま歯科医院 | 大門 | 02635050 |

| 期日 | 医療機関名 | 所在地 | ☎ |
|----------|------------|-----|----------|
| 3月3日(日) | 塩尻ひまわり薬局 | 塩尻東 | 02653111 |
| 3月10日(日) | 広丘野村とをしや薬局 | 広丘 | 02656022 |
| 3月17日(日) | 広丘野村とをしや薬局 | 広丘 | 02656022 |
| 3月20日(水) | ダイリン薬局 | 広丘 | 02634709 |
| 3月24日(日) | 立石薬局 | 大門 | 02621160 |
| 3月31日(日) | 西村薬局 | 大門 | 0265808 |

■医科 ○日曜日・祝日 午前9時～午後5時
○夜間緊急医 午後7時～11時

■歯科 午前9時～正午

■薬局 午前9時～午後6時

時間等

ながの医療情報Net（県内の医療機関）

<https://www.qq.pref.nagano.lg.jp> ▶

松本市医師会（松本市内の医療機関）

<https://www.matsu-med.or.jp> ▶

